Zadeva: URA ŠPORTA NA DALJAVO V 9. RAZREDU (dekleta)

Datum: 31. 3. 2020

Ura po urniku: 5.

Zaporedna številka učne ure: 49

Tema: Košarka.

Učitelj športa: Boštjan Srovin

Če kaj ni jasno, sem za dodatne informacije na voljo prek eAsistenta oziroma prek službenega e-naslova. *Lepo prosim za povratne informacije glede realizacije.*

Pozdravljene učenke!

Ker je danes ponovno hladnejše vreme, bomo vadbo prilagodili za delo v stanovanju. Potrebujete košarkarsko žogo ali katerokoli drugo žogo, ki se odbija. Predlagam, da vodenje izvedete v pritličju hiše (garaže) ali zunaj pod streho, da ne bo preveč ropotalo v stanovanju. Potrebovali boste tudi računalnik ob zaključku ure, za reševanje košarkarskega kviza.

|  |
| --- |
| UVODNI DEL: |
| V stanovanju opravite naslednje vaje ogrevanja preden začnete z vadbo :   * 2 minuti teka na mestu, * 1 minuta srednji skiping na mestu, * 1 minuta hopsanje na mestu, * 1 minuta frcanje na mestu.   RAZTEZNE IN KREPILNE GIMNASTIČNE VAJE:   * kroženje z glavo v levo 9-krat in v desno 9-krat (počasi), * soročno kroženje z rokami; 9-krat naprej in 9-krat nazaj, * zamahi s pokrčenimi in iztegnjenimi rokami nazaj (9-krat), * kroženje z boki (9-krat v vsako smer), * zibanje v izpadni korak naprej (9-krat), * zibanje v izpadni korak v stran (9-krat), * zamahi z nogami naprej in gor (9-krat z vsako nogo), * 9 sklec (s koleni na tleh ali ne), * 9 počepov, * dvig trupa za trebušne mišice (9-krat), * dvigovanje trupa za hrbtne mišice (7 diagonal in 2x oboje skupaj; roke in noge), * opora na podlahteh spredaj 9 s, * opora na podlahteh zadaj 9 s, * opora bočno na podlahteh na L in D 2 x 9 s. |
| GLAVNI DEL:  Sledi vadba s košarkarsko žogo. Lahko tudi kakršne koli druge, samo, da se odbija:   * žogo vodite na mestu ob desnem boku (10 odbojev), nato zadaj za hrbtom z obema rokama (10 odbojev), z levo roko ob levem boku (10 odbojev) in še spredaj z obema rokama (žogo vodite in si podajate iz L v D roko in obratno; 10 odbojev),      * vodenje na mestu ter vodite žogo med nogama v obliki osmice v levo in v desno stran (10 ponovitev v levo in 10 ponovitev v desno stran), * žogo držite na desnem boku in preidete v križni korak ter se po nekaj metrih sonožno zaustavite, * žogo držite na levem boku in preidete v križni korak ter se po nekaj metrih sonožno zaustavite,      * nadaljujete še z vodenjem z menjavo spredaj in z menjavo zadaj.   *Vsako od 5 vaj izvajate 2 minuti. Vmes 30 s odmora.*  Sledi reševanje košarkarskega kviza na naslednji povezavi: <http://kviz.kosarka-dezman.com/nov_resevalec.php?id_k=2&vprasanj=20>  **Ko končate z reševanjem, prosim za povratno informacijo.** |
| ZAKLJUČNI DEL:  Lahkotni streching. Raztezanje je blago in traja največ 10 s.  Vaje so:   * nagib glave v D z desno roko na glavi, * nagib glave v L z levo roko na glavi, * pokrči roko za glavo, z drugo roko se primi za nadlaket in lahkotno vleči dol (L in D roka), * predklon stoje s prekrižanima nogama (najprej D noga spredaj, potem še L noga spredaj), * izpadni korak naprej L in D noga. * izpadni korak v stran z D in L nogo. |

**Samovrednotenje:**

|  |
| --- |
| Kaj sem se danes naučil/a? |
| Sem bil/a uspešen/a glede na kriterije uspešnosti? |
| Je namen učenja dosežen?  Kaj lahko naredim, da svoje znanje še izboljšam? |
| Če ti kaj ni jasno in ne razumeš, mi pošlji sporočilo po eAsistentu. Pri tem naj ti pomagajo starši. Pri vsaki učni uri v eAsistentu imate možnost klikniti na oblaček – komunikacija in poslati vprašanje ali povratno informacijo o učenju. |